|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Días | Calentamiento | Práctica  Movimiento nuevo | WOD | Dieta |
| 1 | 1 vueltas  1 Cossfit  10 kipping | Flexiones, dominadas, sentadillas, hundidas, abdominales. | -Baseline los que faltan.  -Escalera descendente 10 de:  Sentadillas, hundidas, abdominales y flexiones. | ¿De qué trata la dieta paleo y zona? |
| 2 | 1 vueltas  1 Cossfit  10 kipping | Repasar movimientos previos.  Peso Muerto | 4R:  400 mts correr.  10flexiones  10pesomuerto  20sentadillas | Bloque desayuno.  Restricciones paleo/zona |
| 3 | 1 vueltas  1 Cossfit  10 kipping | Repasar movimientos previos.  Clean  Burpees | 21-15-9  Clean (barra)  Burpees saltando barra | ¿Cómo van con el desayuno? |
| 4 | 1 vueltas  1 Cossfit  10 kipping | Repasar movimientos previos.  Peso Muerto | AMRAP 8´:  5burpees  10pesomuerto (Balón) | Bloque colación.  Restricciones paleo/zona |
| 5 | 1 vueltas  1 Cossfit  10 kipping | Repasar movimientos previos  Burpees | Muerte por burpees | ¿Cómo van con el desayuno y la colación? |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Días | Calentamiento | Práctica | WOD | Dieta |
| 6 | 1 vueltas  1 Cossfit  10 kipping | movimientos previos  Burpees/peso muerto/Clean | Por tiempo  -Correr 800  -25 peso muerto (balón)  -25 burpees  -25 flexiones  -25 dominadas | ¿Cómo van con el desayuno y la colación? |
| 7 | 1 vueltas  1 Cossfit  10 kipping | Press de hombro y sentadilla frontal | AMRAP 7´:  -5 press de hombro (barra)  -5 sentadillas frontales (balón)  Hollow rock (post WOD) | Bloque almuerzo.  Restricciones paleo/zona |
| 8 | 1 vueltas  1 Cossfit  10 kipping | Transferencia Hollow rock a kiping pull up | Por tiempo:  10 kipping  100mts correr  10 hundidas  100mts correr  10 flexiones  100 mts correr  10 sentadillas  100 mts correr  (lo mismo de regreso) | ¿Cómo van con el desayuno, la colación y almuerzo? |
| 9 | 1 vueltas  1 Cossfit  10 kipping | Press de empuje y sentadilla trasera. | Por tiempo:  400 mts correr  50 sentadillas traseras (barra)  50 press empuje  400 mts correr | ¿Cómo van? |
| 10 | 1 vueltas  1 Cossfit  10 kipping | Thruster | Por tiempo:  100 thruster (mancuernas) | Bloque segunda colación.  Restricciones paleo/zona |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Días | Calentamiento | Práctica | WOD | Dieta |
| 11 | 1 vueltas  2 Cossfit  10 Kipping | Kipping  OHS con movilidad de hombro | Por tiempo:  5 vueltas cancha  5 OHS (tubo)  4 vueltas cancha  4 OHS (tubo)  3 vueltas cancha  3 OHS (tubo)  2 vueltas cancha  2 OHS (tubo)  1 vueltas cancha  1 OHS (tubo) | Bloque cena.  Restricciones paleo/zona |
| 12 | 1 vueltas  2 Cossfit  10 Kipping | Kipping  Clean y Jerk | AMRAP 10´:  5 dominadas  10 flexiones  15 clean & jerk (tubo) | ¿Cómo van? |
| 13 | 1 vueltas  2 Cossfit  10 Kipping | Kipping  Burgerer  Santch | 5 R:  2 vuelta cancha  20 abdominales  10 snatch (tubo) | ¿Cómo van? |
| 14 | 1 vueltas  2 Cossfit  10 Kipping | Kipping  Flexiones sacando manos  Estocadas con salto | Escalera ascendente 10:  -Vuelta a la cancha  -flexiones sacando mano  -estocadas con salto | ¿Cómo van? |
| 15 | 1 vueltas  2 Cossfit  10 Kipping | Kipping  Hollow🡪kipping pull up | 3 vueltas cancha  100 sentadillas  100 flexiones  100 abdominales | ¿Cómo van? |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Días | Calentamiento | Práctica | WOD | Dieta |
| 16 | 1 vueltas  2 Cossfit | Kipping  burpees | “Burpee madness”  EMOM 20´:  Burpees  (10-20-5-11-2-18-6-15-4-8-17-3-13-9-12-14-16-7-19-1) | ¿Cómo van? |
| 17 | 1 vueltas  2 Cossfit | Kipping  Repasar movimientos gimnásticos  Sentadillas (con salto), flexiones, pull ups (PU), abdominales. | “Tabata This”  -Sentadilla con salto  -PU  -flexiones  -abdominales  Un minuto de descanso entre tabatas | ¿Cómo van? |
| 18 | 1 vueltas  2 Cossfit | Kipping  Correr POSE | GRIFF  800 mts 400 mts al revés  800 mts 400 mts al revés | ¿Cómo van? |
| 20 | 1 vueltas  2 Cossfit |  | Baseline | ¿Cómo van? |